

医療法人財団 健和会

みさと健和病院 Tel.048-955-7171
 みさと健和クリニック Tel.048-955-8551
 まちかどひろばクリニック Tel.048-954-9629
 みさとホームケア診療所 Tel.048-948-0051
 みさと健和歯科 Tel.048-956-6996
 みさと健和団地診療所 Tel.048-959-5011

健康のひろば

発行所
 〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1
 「健康のひろば」編集委員会
 Tel. 048-955-7872
 Fax. 048-955-7897
 E-mail tomonokai-m@kenwa.or.jp
 http://misato.kenwa.or.jp
 (毎月25日発行 定価1部30円)



楽しく交流できました

全支部・ブロックから参加して 様々な活動や悩みを交流

1月18日 健和友の会活動交流集会

これからの友の会活動を発展させ各支部ブロックの経験を深めるために1月18日に「友の会活動交流集会」を開催しました。



日頃の活動内容を報告

同組織交流集会に参加した団地支部の松澤さん、

鷹野ブロックの星野さん、事務局の石上さんから演題報告を行い、活動の経験と実践を共有しました。その後に行われた分散会は①憩いの場づくり、②健康づくり活動、③組織活動の6グループに分散して、日頃の活動の経験交流を深め、今後の友の会活動に活かす話し合いが行われ有意義な交流集会となりました。
 (水元・篠田定男)



空襲の体験を語る亀谷敏子さん

戦後80年平和企画 3月1日 東京戦災資料館を見学して

コロナ禍でなかなか活動が出来なかった協議会ピースアクションの再始動企画第1段で、江東区にある東京大空襲・戦災資料センターの見学に行ってきました。広島や長崎には公営の資料館がありますが、東京大空襲については公的な資料館はなく、民営のこころ資料センターの知って

驚きました。資料館見学の前に実際に子ども時代に大空襲を体験した亀谷敏子さんからお話を聞かせていただきました。

3月10日の夜中、大規模な空襲を受けどこに逃げれば助かるなど全く分からない状態で、あちらこちらを逃げまどい、ほんの少し避難する時間、場所が違うだけで生死を分けた恐ろしい一晩の体験談は、リアルに戦争の恐ろしいものだ私たちの頭に刻み込むのに十分すぎるお話をしました。また、資料館に展示されていた写真では、東京が一面焼



東京を焼け野原にした焼夷弾

野原で、たった80年前の出来事ということが、なかなか頭の中で整理がつかなく変な感じがしました。

コロナ禍のせいかわからないですが、修のコースに入らなくなってしまうのですが、やっぱり、原水禁や辺野古の前に東京での恐ろしい大空襲の学習は必要だと思えました。

(葛飾やすらぎの郷・小又維徳)

健和会の医療と介護の事業を支える協同基金にご協力をお願いいたします。
 《お問い合わせ》
 健和友の会事務局
 TEL 048-955-7872

(編集委員・庄司徹彦)

私たちの文化・サークル活動、健康づくり活動を集大成した文化まつりです！

第38回 健和友の会 文化まつり

日程 4月20日(日) 10時～15時 (開場9時30分)

会場 鷹野文化センター ホール体育館(三郷市鷹野4-70)

- 参加される方は入場券800円をお求めください。お弁当とお飲み物付きです。
- 入場券は友の会役員または友の会事務所(健和病院1階)にございます。
- 最後に大抽選会を行います。

作品展示・演芸をご希望の方は、役員または友の会事務所までご連絡ください。

コラム 鼓動

▼アメリカ 第47代トランプ大統領は就任早々、地球温暖化防止を掲げたパリ協定からの離脱を表明した。「(石油を)掘って掘って掘りまくれ」と大統領就任演説で声高らかに演説ぶったというから彼の頭の中には地球温暖化という言葉は存在しないのだろう。▼再生エネルギーから化石燃料への方向転換やE.V.(電気自動車)への補助も止めるという。一部実用化しつつある再生エネルギーだが、現在の化石燃料・原子力にとって代わるには幅広い基礎研究と世界的な協力が必要な分野でもある。アメリカは自らその分野から下りてしまっているのか。▼エネルギーと食糧の大部分を輸入に頼っている日本はこれから数十年(もしくは数世紀?)地球環境の悪化と向き合わなければならぬ。後の子孫にあの時何もしなかったと言われなために、いまアメリカに對し右に倣えをさせ

57名の医師が参加して 親交を深めました

1月11日 東都協議会 医局集談会

第23回東都協議会医局集談会が開催されました。今回も昨年に引き続き東京研修センター(AOTS)での開催となりました。吉川雄一郎実行委員長より開会が宣言され、15時より第1セッションから順に第3セッション迄7演題の発表がありました。

今回は季節性インフルエンザが猛威を振るう中の開催で、残念ながら参加できなくなる先生もいらつしやいましたが、代理の先生が発表するなど工夫しながらの会となりました。全体の参加57名でした。

各演題会場から活発な質疑があり、演者に係わった指導医からのフォローや感想などが交わされ、大いに活気ある会となりました。

記念講演では、実行委員長が中心となり定期的

に開催している「糖尿病内分泌科のカンファレンス」で講師をお願いしている国立国際医療研究センター病院糖尿病内分泌科の田辺晶代先生にご登壇いただきました。演題は「コモンディーズから見つける内分泌



講師の田辺晶代医師

科の連携が重要というお話を受け、日々の医療に活かしていただける講演内容だったと露木先生から全体総評の中で発言がありました。集談会後、わずかな時間ですが、別室にて交流会を催し、親交を深めました。

協議会事業所だより

地域で安心して生活を送れるようにサポートしてます

まいほーむ新みさと



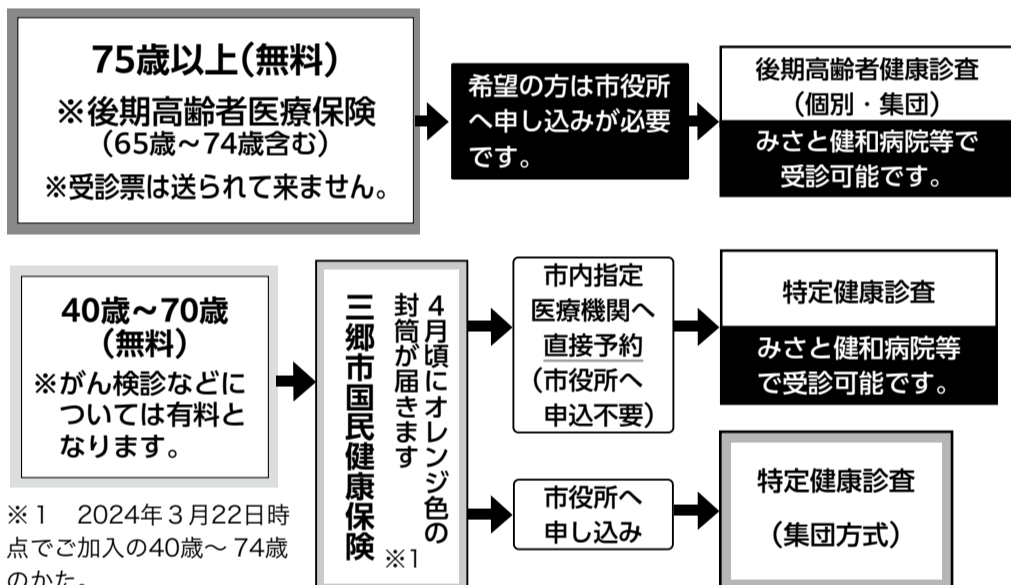
みなさまこんにちは！三郷市の北部、新みさとにあります、「まいほーむ新みさと」所長の小渡と申します。「まいほーむ新

みさと」は介護サービスの一つ看護小規模多機能型居宅介護サービスという長い名前のサービスであり、利用者さんが住み慣れた地域で安心して生活できるようにサポートすることを目的に活動しています。

「通い」「泊まり」「訪問介護」「訪問看護」を一体的に提供。24時間365日、必要な時に必要なケアを受けられる体制を整えています。新みさとの地域はみさと団地という大きな団地がありますが、エレベーターがない団地にお住ま

いの方や、移動が困難な方にも対応し、医療と介護の連携を大切に、病気が障がいを抱える方も安心して過ごせる環境を提供します。アットホームな雰囲気の中で、経験豊富なスタッフが心を込めてサポートし、ご家族の介護負担の軽減にも努めています。地域に根差した温かいケアを提供する「まいほーむ新みさと」で、安心と笑顔のある毎日を過ごしていただけるように、職員みんなで、日々努力しております。(所長・小渡大樹)

<三郷市の健診を受けるには>



三郷市 75歳以上の方は市へ申し込みが必要です

今年も健診が始まります。三郷市の健診は国民健康保険に加入の40歳から74歳の方は、市への申込みは不要です。ただし、それ以外の方は市への申込みが必要になります。専用の予約申込書(ハガキ)などによる申込みが必要となりますので、市から発行される3月号の広報の中の「健康のしおり」を必ずご確認ください。(健診センター・星野剛志)

ついつい先延ばしにしてしまい大きな病気の発見が遅れてしまう...などということにならないように気をつけましょう。健診を受けることで経年的に数値を管理することができ異常にも気づきやすくなります。異常に早く気づければ重症化する前に病気を治すこともできます。健康こそ財産。間違いありません。ぜひ三郷市の特定健診のご受診をご検討ください。

国家資格を取って 介護福祉士になろう!

入学するのに年齢制限はあるの? 学費負担を減らす方法は? 少しでも興味がある方はお気軽にお問い合わせください!

【問い合わせ先】
東京都足立区千住仲町 14-4(北千住駅徒歩 10分、千住大橋駅徒歩 6分)
フリーダイヤル 0120-114-294(月~土 9時~17時)

学校法人 東都医療福祉学院
千住介護福祉専門学校 HPはこちらから

友の会 会員特典

福祉用具販売2割引き
(一部に5%~20%値引きあり)

(株)福祉協同サービス
三郷営業所

詳しくは健和友の会事務所までお問い合わせください

介護事業所 看護師大募集

特別養護老人ホーム・デイサービス グループホーム・小多機能ほか
TEL:03-5813-9251

<60歳以上大歓迎>
時給:65歳の場合
正看護師 1800円
准看護師 1600円

その人らしく大切に
社会福祉法人
すこやか福祉会
すこやか福祉会 検索
←すこやか採用サイトリンク

連載④9

私も「健康のひろば」 届けています

思い起こせば2005年の頃、八潮に転居し、友の会に入会。その後「ひろば」を配って20年が経ち、この年になるまで大病もせず配り続けられてよかったです。はじめは健康のために歩いていたのが自転車に変わり、今は大瀬を中心に配っています。



八潮ブロック 川村 一枝さん

「ひろば」を読んでください

2023年は私がコロナになって集金ができなくて、2024年は自分も含めて15件くらい集金できませんでした。お会いするといつも、ちょっとしたものをくださる方、家に実った夏みかんをくださる方もいらっしゃいます。私が写真付きで「ひろば」に載ったことがあるのは2005年の「あの人、この人」と2006年の「私のふるさと」です。記念にとつてあります。「ひろば」を読んでください。

各地の友の会 NPO 活動紹介

2/4 さわやかサロン トルト測定会



トルトで測定する様子

鷹野さわやかサロンでトルト測定会を行いました（トルトとは、AIで歩行を動画で撮影し歩行分析するアプリです）。

参加者は43名で、福祉協同サービズから3名、みさと健和クリニックリハビリから1名、健和友の会事務局から2名、三多摩健康友の会5名（見学）の方々の協力を得まして、実施いたしました。午前10時より始めまして、前半30分はトルト測定会で、後半30分トルトの結果返しとその説明を行いました。トルト測定機3台を使用し、速度・リズム・ふらつき・左右差を点数で表します。満



セラピストのアドバイス

点は20点で、サロン参加者の皆さんは自分の得点を見て、一喜一憂していました。満点は1名おりました。（鷹野・星野光子）

2/1 高州ブロック 料理教室

メニューは節分にちなんで「恵方巻」と「けんちん汁」。自分一人で作



料理教室の様子

るときは分量が多く、味付けにばらつきがあったりしますが、レシビ通りの分量で作れば美味しくできあがりしました。ほかの参加された

方々とも楽しくお話しつつ、でも手はテキパキと動かし、隠し味やアドバイスをいただけてとても参考になりました。



みんなで集合写真

けんちん汁（＝魔除け汁）は具たくさんさんの汁物に蒸し大豆を入れたもの。恵方巻と魔除け汁で栄養バランスはばっちり。行事食です。ご指導いただいた管理栄養師の丸山さん、坂崎さんありがとうございました。（高州・谷口奈保美）

2月17日 人権としての 社会保障交流集会に参加して

みさと健和病院 近澤慧桃

集会に参加してみて、率直な感想は身寄りなしや人権の問題が社会にどれほど潜在しているのだろうということだった。東京民医連SW（*）の事例でも84ケースがあり、その内容も多岐にわたっていた。身寄りのないことが表面化し、困り感を

感じるのは入院などの本人とつての転換期である。その場合、本人が困るのはもちろんだが、病院やサービスの関係者など周りの人が行く先についても、悩むことも多い。そういった事態を防ぐためにも、「身寄りなし問題」に備え、予防していくことが如何に重要なことで、社会に浸透させていく必要があるかを改めて感じた研修であった。

講師の鎌村さんは地域に向けての活動をしながら、人権保障



講師の鎌村誠司氏（社会福祉士）

川上の活動
・備える、準備するという意識の醸成。
・備える、準備する手段の形成。
川下の活動
・脱シャドフワーク
・最低限の備えが守られる仕組みづくり。

*SW（ソーシャルワーカー）＝怪我をしたり、病気になるったり、高齢者が要介護状態になった場合に、その後の対応などについて、必要な情報提供を行ったり援助を行う職員です。

今月の投書から

2月は4通の投書を頂きました。ありがとうございます。その中から一通をご紹介します。

投書の際、お名前と連絡先があると回答させていただきます。可能な限り記入してください。

▼「院内にATMを設置してほしい」
ご不便をお掛けしております。当院のよう

な中規模病院ではATMを設置する銀行の基準利用者数に達するところが難しくATMの誘致には至っておりません。何卒ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

（みさと健和病院 事務局長・仁井谷光）



病院食

（行事食）の紹介

2月2日 節分の日



- <メニュー>
- ・米飯
 - ・いわしの梅煮
 - ・大根と昆布の煮物
 - ・菜の花お浸し
 - ・おはぎ

- <栄養>
- ・エネルギー 576kcal
 - ・たんぱく質 27.6g
 - ・脂質 9.8g
 - ・炭水化物 90.9g
 - ・塩分相当量 1.8g

読者の便り・写真

▼健康のひろば第500号記念！おめでとうございませ...

(三郷市谷口・小林 茂)

▼歳月人を待たずとは良く言...

(三郷市親和・有田幸子)

▼1月に彦成ブロックのウ...

▼健康のひろばが新年を迎...



(三郷母さん)

オーキングで浅草に行ってきました...

(三郷市彦成・水田芳子)

▼絵手紙がとてもよかったです...

(八潮市南川崎・浅田恵美子)

▼二週に一度通院。年一に検査...

(葛飾区水元・鈴木礼子)

文芸のひろば

川柳

健康で文化的とはなんだろう...

三郷市戸ヶ崎 森井 征之

俳句

日向ぼこ 縁に持ち出す 針仕事

三郷市高州 吉村喜子

青空を 放水路に写し カモの群れ

三郷市栄 片岡慎吾

幼子が ドヤ顔で踏む 霜柱

三郷市早稲田 中川洋子

少年の 心湧き出て 凧を上げる

足立区東保木間 金指孝造

鴨の陣 里の小川に 児等ゆばり

三郷市番匠免 ゆうじ

木瓜の花 輝く赤に 驚けり

足立区柳原 青田武志

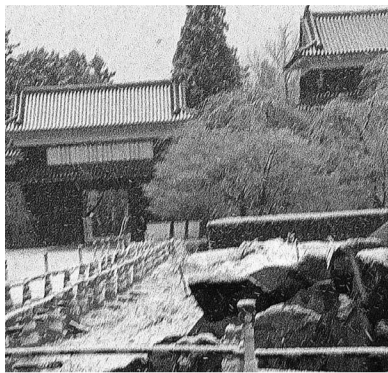
文芸のひろば 俳句・川柳・短歌/絵手紙 募集

あて先：埼玉県三郷市鷹野4-494-1 みさと健和病院 健和友の会宛...

わたしのふるさと

317

高州東町ブロック 紺野伊久子



上田城

松本市の南に塩尻市があり、糸魚川を登って直江津から信濃川...

私が生まれた町は、上田市の西の郊外にあり昔は養蚕農家が多い地域で、野山を駆け回り過ぎました。

千曲川の支流の河川は、大雨が降ると水かさが増し濁ります。そこに「ふんどし」ひとつの父がもぐり、足に絡んでくるウナギを橋の上に投げ込んで私たち兄弟の役割は、それを捕まえ

「長いウナギ」がとれて喜んでいたら...

長野県上田市上塩尻

て魚籠に入れます。私も魚取りが大好きで田んぼの畔に流れる用水路でざるを使って魚取りを楽しみました。

山沿いに北國街道が通り、上田紬の工房や地元の地酒「福無量」の蔵元があります。

電車に乗って上田城の近くの中学校に通い、お城の公園の中の市民プールで中学・高校と水泳部で同じプールで泳いでいました...

上田からは、別所温泉や菅平の玄関口で観光には事欠きません。ぜひお出かけください。ちなみに上田駅前の売店で「福無量」や「みすず飴」が人気です！

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled words like 'タテのカギ'.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉...

- ④ 同音 ⑥ の ⑧ 新聞や雑誌、本を買って読む ⑩ の ⑫ 金銀メダル ⑬ 近所 ⑭ グラフの Y ⑮ 奮迅

【ヨコのカギ】① の ③ 客が大勢来たためきりきり ⑤ ろうや ⑦ の ⑨ を

ハガキ、又はEメールに氏名と住所、それに正解と「健康のひろば」の号数、感想やご意見を添えて、下記宛先までお送り下さい。

宛先 〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1 健和友の会 Eメール: tomonokai-m@kenwa.or.jp

パズル正解発表 第500号(1月25日付)の正解は「ニシキヘビ」でした。

編集後記

「三寒四温」という言葉は、もともと朝鮮半島や北京などで使われた言葉だそうなんです。逆に「食同源」は中国ではなく新居裕久医師の作った熟語で、今では中国でも使われているそうなんです。

編集委員 横山佳央

「手配り協力者」のお願い!

「健康のひろば」は友の会の「手配り協力者」約460人によって会員に配達されています。

無料相談会

何でも相談できます! まちの相談室

会場：鷹野まちづくりセンター 毎月第2水曜 午後2時から NPO法人三郷おあしす会 電話受付：平日10時~16時 048(956)0065